

Profesor: Elías Abraham Zúñiga Rodríguez.

Formando campeones.

Actividades para la semana del 27-04-2020 al 01-05-2020, la evidencia será una foto o video realizando la actividad.

Para realizar la actividad necesitamos una cuerda de aproximadamente 1.5m.

Se realizara durante 25 minutos diario cuatro veces a la semana, puedes tomar un descanso para no fatigarte.

Registraran en la libreta cuantos saltos dieron durante los 25 minutos.

Se recomienda ver el video que se anexa para su mejor comprensión.

Recuerden que el último día para mandar evidencia es el viernes primero de mayo 2020 antes de las 6:00 pm.

Forma para saltar día 1: piernas juntas saltando hacia el frente.

Forma para saltar día 2: piernas juntas hacia atrás.

Forma para saltar día 3: hacia el frente alternando las piernas.

Forma para saltar día 4: hacia el frente cruzando la cuerda.